

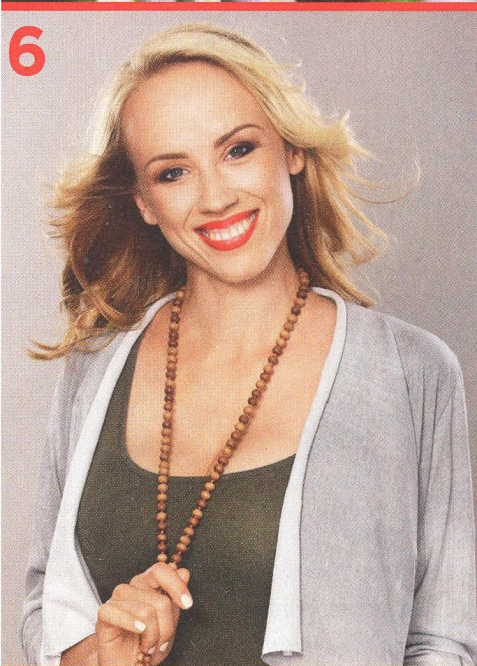


54

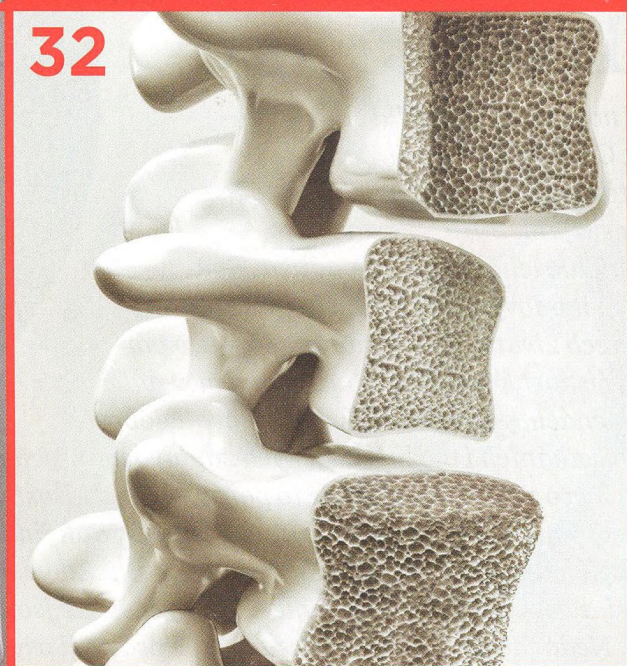
# Obsah



50



6



32



56

## ROZHOVOR

- 6** Petra Hřebíčková  
Díky rodině se cítím silná

## TÉMA

- 10** Antichřipkový manuál  
**14** Polévka vás postaví na nohy

## SPECIÁL

- 17** Všichni se chceme zbavit  
bolestí zad

## KLINIKA

- 25** Kdy jsou antibiotika nutná  
Rady důležité při jejich užívání
- 28** Gabriela Sochorcová  
Nikdo mi nedokázal říct, co mi je
- 30** Proč tělo potřebuje zinek
- 32** Máte pevné kosti?  
V menopauze by vás to mělo  
zajímat víc
- 36** GDPR ve zdravotnictví  
Vaše údaje a informace v rukách lékaře
- 38** Škola tejpování – 5. díl  
Ulevte si při bolesti kolen

## ZDRAVÍ A KRÁSA

- 42** Pleť chce v zimě klid  
Co je základem vhodné péče

## MŮJ DOMOV

- 48** Jóga pro každý den  
Trápení s trávením? Pomůže  
kobra
- 49** Příroda léčí  
Ženě po porodu pomůže  
i fytotherapie
- 50** Terapie tancem  
Ve flamencu se promítne váš  
život
- 54** Homeopatie  
Euphrasia officinalis – světlík  
lékařský
- 56** Chronobiologická  
fototerapie (3. díl)  
Rytmus spánku a bdění má  
vliv „na všechno“